**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №27 с углублённым изучением предметов гуманитарного профиля»**

**Тренинг для родителей по теме «Безусловная любовь к ребенку»**

 *педагог-психолог И.Л. Минина,*

 *высшая квалификационная категория*

 *"Новорожденные везде плачут одинаково. Когда же они вырастают, у них оказываются неодинаковые привычки. Это - результат воспитания".*

 *Сюнь-Цзы.*

**Цель**:

* формирование у родителей адекватной позиции по отношению к ребенку в системе «мы и наш ребенок»;
* расширение информационного поля родителей в области психолого-педагогических знаний.

**Задачи:**

* Создать условия для понимания родителями своей роли в воспитании и обучении ребенка, осознания значимости предлагаемой квалифицированной помощи.
* Помочь родителям оценить стиль своего взаимодействия с ребенком и изменить его, если необходимо.
* Отрабатывать навыки конструктивного взаимодействия с ребенком.
* Вырабатывать более адекватные представления о детских возможностях и потребностях.
* Формировать у родителей мотивацию самовоспитания и саморазвития.

**Рекомендуемая литература по самосовершенствованию:**

"Безусловные родители", Элфи Коэн, 2006

Р. Кэмпбелл . Как на самом деле любить детей

**План занятия**

1. Приветствие, формулировка темы тренинга
2. Информация о тренинге (цели, задачи, правила)
3. Игра-активатор «Открытка»
4. Видеоролик «Родительское программирование»
5. Упражнение «Разбери карточки»
6. Мини-лекция «Условная и безусловная любовь»
7. Упражнение «Ситуации»
8. Упражнение «Свинский родитель»
9. Упражнение «Рисуем Свинского родителя»
10. Видеоролик «Какими хотят видеть дети своих родителей»
11. Упражнение “Щепки плывут по реке”
12. Рефлексия
13. Завершение занятия

**Ход занятия**

1. Приветствие, формулировка темы тренинга
2. Информация о тренинге (цели, задачи, правила)

Активность, инициативность обязательна.

Говорить в круг, не мешать другим.

Высказывать свое мнение.

Давать возможность высказываться другим.

Запрет на обсуждение за пределами группы.

1. Игра-активатор «Открытка»

Каждый участник достаёт из коробочки, предложенной ведущим, кусочек открытки. Задача каждого – используя невербальные средства общения, найти и собрать части своей картинки. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

1. Видеоролик «Родительское программирование»

 Семья – первоисточник и образец формирования межличностных отношений ребенка, а мама и папа – образцы для подражания. Не существует другого такого института, кроме института семьи, так точно предопределяющего закономерности формирования будущего человека. За поведенческими проблемами, особенностями детских взаимоотношений, даже школьными трудностями видны взрослые - их взгляд на мир, их позиция, их поведенческие стереотипы.

 Существенно, что проблемы ребенка невозможно решать и рассматривать только как школьные или поведенческие, маленький человек зависим от ситуации и окружения, в которых находится искренняя заинтересованность взрослых – родителей, педагогов в каждый момент его жизни создает хорошую возможность для развития позитивных детско-родительских взаимоотношений.

5. Упражнение «Разбери карточки» (на карточках выражения, характеризующие условную и безусловную любовь)

- у меня сегодня нет времени!

- чем я могу тебе помочь?

- ты не заслуживаешь, чтоб я тебя обняла!

- дома ты ещё получишь!

- ну-ка посмотри мне в глаза, что ты еще натворил

- видеть тебя не хочу

- Как хорошо, что ты у нас родился

- Я рада тебя видеть

- Ты мне нравишься

- Я люблю, когда ты дома

- Мне хорошо, когда мы вместе

- в детский дом тебя сдам

- глаза бы тебя не видели

-умница моя

- без твоей помощи нам пришлось бы туго

- ах, ты ещё перечишь!

- я очень хочу, чтоб тебе было хорошо

-как я теперь из-за тебя людям на глаза покажусь?

- ну ты и наглец!

- хочешь, мы можем сделать уборку вместе

- я тобой горжусь

- ты меня разочаровал

- у тебя ничего не получится

- знай, что мы всегда рядом

- делай что хочешь, мне все равно

- ты должен делать то, что тебе сказали, потому что я в доме главная

- попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу

- ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы все обсудим – почему и зачем

- мы в тебя верим

- давай, я помогу тебе в этом разобраться

6. Мини-лекция «Условная и безусловная любовь»

 Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь…(драться, лениться, грубить), не начнешь…(хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

 Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если…». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

 Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепится в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

 Что же такое условная и безусловная любовь?(высказывания участников)

**Безусловная любовь** — это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Не навязывайте им свои понятия о том, что надо говорить, как себя вести, как и что делать. В конечном итоге, все это показывает вам, каким бы вы хотели быть сами.

**Условная любовь** — это когда мы любим условно: «Если ты хорошо себя ведёшь, ты мне нравишься, я тебя люблю», «Если приносишь из школы пятёрки, я тебя люблю», «Если не обманываешь меня, я тебя люблю», «Если приносишь домой много денег, я тебя люблю», «Если не изменяешь мне, я тебя люблю» и т. д. То есть условная любовь — это когда мы ставим условия, когда мы любим за ч т о-т о.

1. Упражнение «Ситуации»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ситуация и слова ребенка | Чувства ребенка | Выражение условной любви  | Выражение безусловной любви |
| 1.  | Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось.  | Огорчение, обида.  | Догнала бы его и дала сдачи! Так и будут тебя лупить всю жизнь | Я понимаю…Ты очень расстроилась и было очень обидно. |
| 2.  | (Старший сын – маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь».  |  |  |  |
| 3. | Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись.  |  |  |  |
| 4.  | (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!.»  |  |  |  |
| 5. | Пап, ну ты же сам куришь! Почему же ты запрещаешь это мне? |  |  |  |
| 6. | Я познакомилась с самым красивым парнем в нашей школе, и он пригласил меня на свидание! |  |  |  |

В последней колонке вы пытались сформулировать мудрые фразы, которые в принципе должны быть при общении с ребёнком, а в этой колонке в вас говорил свинский родитель.

1. Упражнение «Свинский родитель».

 Участникам предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

морщины на лбу;

вытянутый палец;

покачивание головой;

«ужасающий» взгляд;

притоптывание ногой;

руки на груди;

вздох;

«Я бы никогда в жизни...»;

«Если бы я был(а) на твоем месте...»;

«Ты осмелился(-лась)?!»

«Ну и что?..»

Участник, исполняющий роль ребёнка, должен поделиться пережитыми чувствами.

 *Комментарий. Задания подобраны таким образом, чтобы возможна была трактовка их позиционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То, какой контекст мы выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских позициях. На наших занятиях подавляющее количество родителей «выбирают» авторитарный контекст, т.е. проявляют позицию «Свинский родитель». Столкновение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние помогают арт-терапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.*

1. Упражнение «Рисуем Свинского родителя».

 Микрогруппы получают листы бумаги, краски и задание изобразить «Свина», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо трансформировать их так, чтобы «Свин» утратил свою силу и власть.

 Наш внутренний «Свин» мешает нашим гармоничным взаимоотношениям с ребенком: негативной мотивации (когда мы заставляем детей плохо относиться к самим себе); гиперопеке (когда мы делаем слишком много для детей, решаем их проблемы вместо них); повышенной требовательности; неуважении; вседозволенности, отсутствии четких границ дозволенного поведения.

 Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

 Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятие его.

Каким образом можно выразить свое безусловное принятие?

Приветливыми взглядами.

Ласковыми прикосновениями.

Прямыми словами: Я рада тебя видеть, Ты мне нравишься, Я люблю, когда мы вместе, Мне хорошо, когда мы вместе, Как хорошо, что ты у меня есть.

Обнимать ребенка несколько раз в день (4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия необходимо не менее 8 объятий и это не только ребенку, но и взрослому).

Вывод. Эти знаки безусловного принятия питают ребенка эмоционально, помогая психологически развиваться. Не желательно скрывать, а тем более копить негативные чувства. Их надо выражать, но выражать особым образом. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.

Если ваш ребенок плохо себя ведет, скажите ему без криков и возмущения: «Я все равно люблю тебя, но твое поведение я не одобряю». И затем поступайте так, как подскажет вам сердце.

10.Видеоролик «Какими хотят видеть дети своих родителей»

11.Упражнение “Щепки плывут по реке”

Цель: снятие мышечных зажимов, налаживание физического контакта между родителями и детьми, осознание чувства безопасности.

 Участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник группы – щепка. Он медленно “проплывает” между берегами. Берега мягкими прикосновениями помогают щепке: гладят ее, говорят ей ласковые слова, называют по имени. Щепка сама выбирает, с какой скоростью ей плыть. Глаза щепке можно закрыть.

12.Рефлексия

13.Завершение занятия

Завершить нашу встречу хочу словами Роберта Мака, которые звучат, как молитва:

«Ради самого себя (как родителя, беспокоящегося за своих детей) и ради блага своих сыновей и дочерей я изо всех сил буду стараться, чтобы моя любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной, ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте».

Приложение 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ситуация и слова ребенка | Чувства ребенка | Выражение условной любви  | Выражение безусловной любви |
| 1.  | Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось.  | Огорчение, обида.  | Догнала бы его и дала сдачи! Так и будут тебя лупить всю жизнь | Я понимаю…Ты очень расстроилась и было очень обидно. |
| 2.  | (Старший сын – маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь».  |  |  |  |
| 3. | Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись.  |  |  |  |
| 4.  | (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!.»  |  |  |  |
| 5. | Пап, ну ты же сам куришь! Почему же ты запрещаешь это мне? |  |  |  |
| 6. | Я познакомилась с самым красивым парнем в нашей школе, и он пригласил меня на свидание! |  |  |  |

Приложение 2

Карточки к упражнению «Свинский родитель»

|  |
| --- |
| морщины на лбу притоптывание ногой |

|  |
| --- |
| покачивание головой «ужасающий» взгляд |

|  |
| --- |
| «Я бы никогда в жизни так не поступила!!!!» |

|  |
| --- |
| «Ты осмелился(-лась) спорить со мной?!» |

Приложение 3

Стимульный материал для упражнения «Разбери карточки»

|  |
| --- |
| у меня сегодня нет времени! |
| чем я могу тебе помочь? |
| ты не заслуживаешь, чтоб я тебя обняла! |
| дома ты ещё получишь! |
| ну-ка посмотри мне в глаза, что ты еще натворил |
| видеть тебя не хочу |
| Как хорошо, что ты у нас родился |
| Я рада тебя видеть |
| Ты мне нравишься |
| Я люблю, когда ты дома |
| Мне хорошо, когда мы вместе |
| как я теперь из-за тебя людям на глаза покажусь? |
| глаза бы тебя не видели |
| умница моя |
| без твоей помощи нам пришлось бы туго |
| ах, ты ещё перечишь! |
| я очень хочу, чтоб тебе было хорошо |
| в детский дом тебя сдам |
| ну ты и наглец! |
| хочешь, мы можем сделать уборку вместе |
| я тобой горжусь |
| ты меня разочаровал |
| у тебя ничего не получится |
| знай, что мы всегда рядом |
| делай что хочешь, мне все равно |
| ты должен делать то, что тебе сказали, потому что я в доме главная |
| попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу |
| ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы все обсудим – почему и зачем |
| мы в тебя верим |
| давай, я помогу тебе в этом разобраться |